



第6回 ウォーキング (笠置町)

2014年5月

新緑の色が増す季節となり、うっすらと肌も汗ばむ日が多くなってきました。天気も良く過ごしやすい気温になってきましたので、ウォーキングで体を動かすのはいかがでしょうか？ 今回のコースは、自然を見て感じることでできる楽しいコースです。

ウォーキングってどんな効果があるの？

①からだに良い！

ウォーキングはあまり強くない強度で長く続けられる有酸素運動です。メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防・解消などの効果をもたらします。

②老化防止に良い！

動脈硬化の予防や変形性膝関節症の改善にもウォーキングの効果が実証されています。

③美容に良い！

脂肪燃焼効果に加え、ウエストやヒップ、ふくらはぎなどが引き締まるシェイプアップ効果もあります。

④ところに良い！

ゆっくり呼吸しながら歩けば、副交感神経が刺激され、リラックスします。セロトニンなどといったホルモンが分泌され、心を穏やかに元気にしてくれます。

⑤脳に良い！

認知症の予防にも有効であることがわかってきています。風景から入ってくる情報、道順を確かめ、ペース配分をすることなども脳を活発に使います。

運動の目安と注意点は？

- ・運動は「1回30分を週2回以上が良い」とされていますが、持病や体調によって運動の目安に違いがでますので、持病のある方は医師と相談して運動の目安を決めるようにしてください。
- ・体調の悪い人は無理をせず体調の良い日に運動をしましょう。
- ・食後は30分は休憩してから、またウォーキング後の食事少し休んでからにしましょう。
- ・ウォーキングの前後にはウォーミングアップとクールダウンをします。体をあたためて神経を目覚めさせ、関節を動かしやすくし、明日に疲れを残さないようにします。

ウォーミングアップ&クールダウン！



- ・深呼吸
- ・背伸びの運動
- ・前屈や屈伸
- ・ふくらはぎとアキレス腱を伸ばす
- ・体側（脇腹）を伸ばす
- ・足首回し など



服装と持ち物について

服装

- ① 服装は軽装にする。
- ② 風通しの良い服装にする。
- ③ 速乾素材や吸汗素材の衣服にする。



持ち物

- ① リュックなど、両手が使えるようにする。
- ② 水分（熱中症予防）やタオル、地図の持参。
- ③ 帽子やサングラス、日焼け止め（夏季）



靴

- ① つま先に指1本分の余裕があるもの。
- ② 通気性が良く、紐やマジックテープで甲にフィットさせられるもの。
- ③ 靴底にクッション性があるもの。



基本の歩き方

腕を後ろに意識して大きめに振ると歩幅が広がり、「ややきつい」と感じるくらいの速さで歩けます。

あまり運動しない人は徐々に歩く量を増やしましょう。

※持病のあるかたは主治医に相談してください。

コース地図

*今回は3.5kmのウォーキングコースをご紹介しますが、自分の体調や体力に合わせてウォーキングの距離や時間を決めましょう。

○JR笠置駅 ~ 木津川河川敷 ~ 甕穴群 ~ 潜没橋 ~ 笠置大橋 ~ JR笠置駅 1周のんびりと草花の匂いや河のせせらぎを満喫しながら、自然の力を感じることができるコースです。

【コース説明】JR笠置駅から笠置大橋の手前の河川敷から上流に向かって川沿いに歩いていきます(①・②)。途中にある踏切を渡り進むと河川敷が見えてきます(③)。甕穴群を越え、布目橋を渡り、飛鳥路を通って木津川へ向かって歩くと潜没橋(④)が見えてきます。潜没橋を渡って国道163号線を笠置大橋(⑤)へ向かって歩き、JR笠置駅に戻ります。

【距離】約3.5km

